№1 (09) ЯНВАРЬ 2007

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



супы

ISSN 1819-9488








Дорогие друзья!
Обойтись зимой без горячего наваристого супа почти невозможно! Это согревающее блюдо в холода не заменит даже водка.
Большинство супов варят на основе мясного, куриного или рыбного бульонов. Технология приготовления овощных супов-пюре практически одинакова, нужно лишь менять ингредиенты.
Кстати, обратите внимание, что в наших рецептах при расчете времени приготовления мы учитывали и время, необходимое для варки бульона.
Желаем удачи.

Ваша редакция





условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - ● легкие рецепты
  - ●● рецепты средней сложности
  - ●●● рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет

содержание



мясной бульон



Время приготовления: 2 час 20 мин.
Порций: 10
1 порция: 0 ккал
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 0 г

ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** говядины с костью
- **1** луковица
- **1** морковка
- **70 г** корня сельдерея
- **1** лук-порей (белая часть)
- **1** лавровый лист
- **6** горошин черного перца
- **2** горошины душистого перца
- **по 2–3** веточки петрушки, укропа и тимьяна
- соль по вкусу

Для оттяжки:

- **4** белка
- **2** стакана кубиков льда

КСТАТИ

Чобы бульон стал абсолютно прозрачным, надо приготовить оттяжку – 2 стакана кубиков льда растолочь в мелкую крошку и взбить с 4 белками до пышной пены.
Процеженный и немного остывший бульон вновь поставить на средний огонь. Размешать так, чтобы в центре образовалась воронка, и влить в нее яйца со льдом. Как только пена всплывет, уменьшить огонь и проварить, не снимая пены, 10 мин. Снять пену. Бульон еще раз процедить.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, промокнуть салфетками. Раскалить сухую сковороду и обжарить на ней мясо, по 2–3 мин. с каждой стороны, до образования румяной корочки. Переложить мясо в кастрюлю, залить водой, поставить на сильный огонь и довести до кипения. Снять шумовкой пену, посолить. Уменьшить огонь.

*** Крепость бульона зависит от качества мяса и количества воды в кастрюле. Из постного мяса получится довольно слабый по концентрации бульон. Из мяса с большой костью и жировыми прослойками бульон будет крепким.**

*** Наливая воду, надо учитывать, что часть жидкости выпарится, а часть впитается в мясо и овощи.**

2 Морковь, лук, лук-порей и сельдерей вымыть, очистить. Морковь нарезать кружками толщиной 1 см, сельдерей небольшими кусочками, репчатый лук разрезать на 4 части. Припечь овощи на сухой раскаленной сковороде, 5 мин.

3 Зелень вымыть, обсушить. Лук-порей нарезать длинными кусками. Связать зелень ниткой в пучок.

4 Добавить в бульон обжаренные овощи. Варить на среднем огне 1,5–2 ч.

5 Положить в кастрюлю зелень и лавровый лист. Готовить 15 мин.

6 Добавить горошины черного перца. Проварить бульон еще 10 мин. Мясо переложить в миску и накрыть. Шумовкой вынуть овощи и зелень. Бульон процедить в чистую кастрюлю.



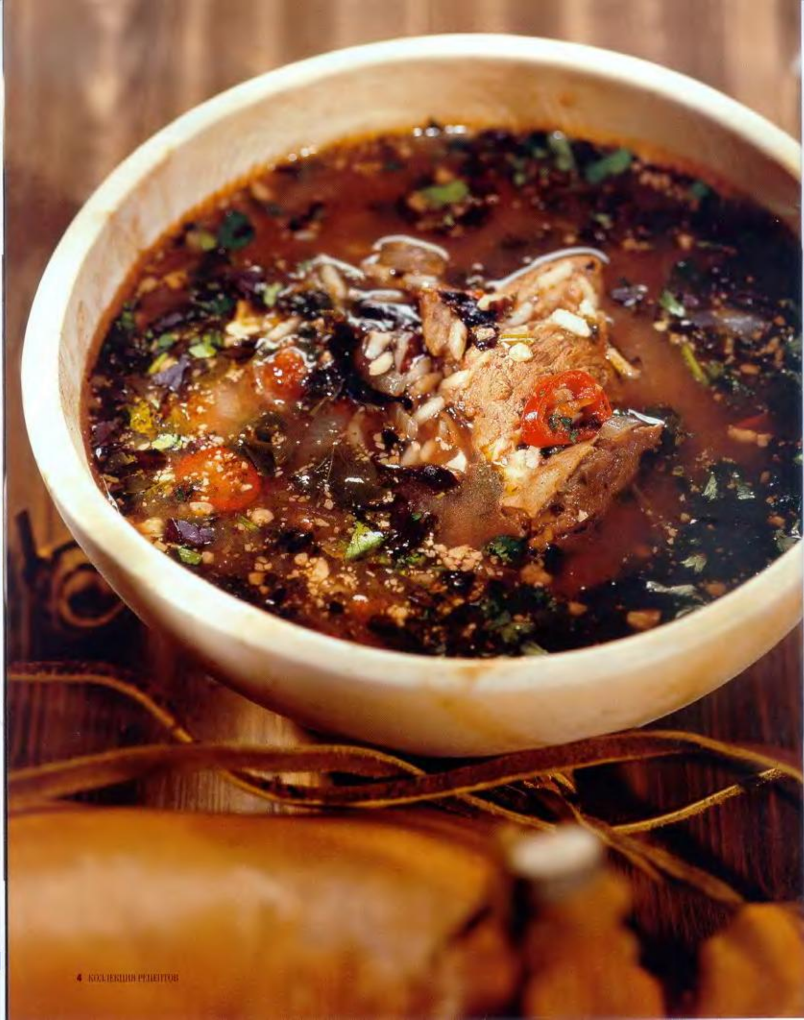












суп харчо

ЧТО НУЖНО:

1 кг говядины
0,5 стакана риса
4 луковицы
1 корень петрушки
2 ст. л. измельченной зелени петрушки
1 лавровый лист
1 ст. л. муки
10 горошин черного перца
0,5 стакана толченых грецких орехов
0,5 стакана натурального гранатового сока без сахара
1 пучок базилика
1 пучок кинзы
1 острый перец
1 ч. л. хмели-сунели
5 зубчиков чеснока
1 ст. л. томатной пасты

Время приготовления: 2 часа
Порций: 6
1 порция: 542,6 ккал
белки – 34,7 г, жиры – 34,4 г, углеводы – 23,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нежирную говядину (лучше всего грудинку) вымыть, нарезать небольшими кусками, залить 2 л воды и варить, снимая пену, 1,5 ч. После чего мясо переложить в отдельную посуду и накрыть крышкой, а бульон процедить и довести до кипения. Рис промыть и всыпать в кипящий бульон. Посолить. Вернуть в суп мясо и варить на небольшом огне 10 мин. Добавить томатную пасту.

2 Репчатый лук очистить, мелко нарезать и обжарить в небольшом количестве бульона вместе с мукой.
Корень петрушки очистить, ополоснуть холодной водой и натереть на крупной терке.
Добавить в бульон обжаренный лук, корень петрушки, лавровый лист и толченый черный перец.

3 Грецкие орехи измельчить в блендере или истолочь в ступке и всыпать в суп. Готовить 5 мин.

4 Добавить в харчо хмели-сунели и гранатовый сок. Держать на огне 5 мин.

*** В настоящий грузинский суп харчо добавляют тклапи – густой соус из дикорастущей алычи. Сейчас во многих рецептах его заменяют гранатовым соком, в том числе свежевыжатым.**

5 Кинзу и базилик вымыть, обсушить и измельчить. Острый перец вымыть и нарезать тонкими кольцами. Чеснок почистить и мелко истолочь.

6 Суп снять с огня. Добавить толченый чеснок, зелень, перец и дать настояться, 5 мин.

КСТАТИ

Харчо – блюдо грузинской кухни. Вопреки расхожему мнению его варят не из баранины, а из говядины. Само название этого супа переводится с грузинского языка как «говяжий суп».





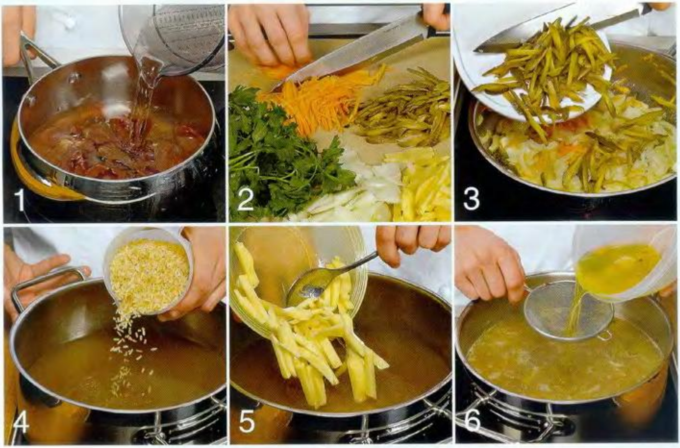












рассольник с почками на говяжьем бульоне

ЧТО НУЖНО:

- **2,5 л** говяжьего бульона
- **400 г** говяжьих почек
- **4** соленых огурца
- **4** картофелины
- **2** черешка сельдерея
- **1** морковка
- **1** средняя луковица
- **2 ст. л.** растительного масла
- **3 ст. л.** риса
- **1** лавровый лист
- **0,5** стакана огуречного рассола
- **3** горошины душистого перца
- **3** веточки петрушки
- соль, молотый черный перец по вкусу

Время подготовки: 3 часа 10 мин.
Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 212,8 ккал
белки – 13,0 г, жиры – 7,9 г, углеводы – 22,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить крепкий говяжий бульон. Мясо вынуть, снять с кости, нарезать крупными кусками. Сложить в миску, накрыть и отставить.
Каждую почку разрезать пополам, очистить от жира и пленок. Промыть, залить холодной водой. Вымачивать 3 ч, периодически меняя воду. Затем откинуть на дуршлаг, нарезать кусочками. Сложить в кастрюлю с водой, довести до кипения. Первый бульон слить, почки промыть, выложить в чистую кастрюлю. Влить 2 стакана холодной воды, довести до кипения. Добавить соль и варить 1,5 ч. Готовые почки откинуть на дуршлаг.

2 Овощи очистить, вымыть. Картофель и морковь нарезать соломкой, лук – полукольцами, черешки сельдерея – пластинами толщиной 1 см. Огурцы нарезать соломкой. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить.

3 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить морковь и лук, 2 мин. Добавить сельдерей, огурцы и тушить на среднем огне 4 мин., периодически помешивая.

4 Бульон довести до кипения. Добавить почки. Рис тщательно промыть, положить в суп. Варить 7 мин.

5 Добавить картофель, лавровый лист, перец горошком и варить еще 5 мин. Выложить в кастрюлю тушеные овощи.

6 Огуречный рассол процедить, влить в суп. Довести рассольник до кипения, при необходимости посолить, поперчить по вкусу, перемешать. Снять с огня, добавить зелень и дать настояться под крышкой 10 мин.

Подавать со сметаной.



кололик, армянский суп













КСТАТИ

Как и многие армянские блюда, кололик имеет несколько разновидностей, различающихся сложностью приготовления. В простой кололик кладут обычные мясные фрикадельки, рис и пряную зелень. Для кололика шушинского мясо для фрикаделек не проворачивают через мясорубку, а отбивают вместе с луком вручную, а внутрь кладут кусочек замороженного сливочного масла.

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** баранины
- **3,5 ст. л.** манной крупы
- **50 г** сливочного масла
- **2** яйца
- **4** картофелины
- **3 ст. л.** риса
- **1 ст. л.** томатной пасты
- **1** пучок петрушки
- **1** веточка базилика
- **4** луковицы
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 4
1 порция: 547,1 ккал
белки – 33,2 г, жиры – 25,3 г, углеводы – 46,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мясо вымыть, положить в кастрюлю с водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену, посолить, уменьшить огонь и варить 1 ч.

2 Переложить мясо в миску, дать остыть. Бульон процедить.

3 Пока варится бульон, **сделать начинку для тефтелей**. Рис промыть в нескольких водах, затем отварить до готовности. Лук очистить, мелко нарезать и обжарить в разогретом сливочном масле, 3 мин. Зелень вымыть, обсушить и измельчить. Смешать рис с обжаренным луком и половиной зелени. Посолить.

4 Остывшее мясо снять с кости и провернуть через мясорубку. Добавить в фарш манную крупу и яйца. Посолить, поперчить. Взбивать фарш не менее 10 мин.

5 Вылепить из получившегося фарша фрикадельки величиной с яйцо. Вдавить в центр каждой рисовую начинку.

6 Процеженный бульон довести до кипения. Картофель очистить и нарезать крупными кусками. Выложить в бульон фрикадельки, картофель, томатную пасту. Довести еще раз до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить 15 мин. В самом конце добавить оставшуюся зелень.



солянка сборная мясная

Время приготовления: 1 час 25 мин.
Порций: 5
1 порция: 621,6 ккал
белки – 30,4 г, жиры – 50,8 г, углеводы – 10,7 г



ЧТО НУЖНО:

Для бульона:

- **2** ножки индейки
- **1** луковица
- **1** морковка
- **2–3** веточки сельдерея или петрушки
- **1** лавровый лист
- **3–5** горошин черного перца

Для заправки:

- **300–400 г** любых сырокопченых и варенокопченых мясных продуктов
- **4** соленых огурца
- **2** большие луковицы
- **1 ст. л.** томатной пасты
- **100 г** черных маслин без косточек
- **50 г** каперсов
- **1** лимон
- • сметана, соль, перец по вкусу
- • растительное или сливочное масло для обжаривания









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ножки индейки вымыть, положить в кастрюлю и залить 1,5 л воды. Добавить очищенные лук и морковь. Поставить на сильный огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь, шумовкой снять пену, чуть-чуть посолить. Варить 40 мин. За 10 мин. до готовности добавить лавровый лист, черный перец горошком и пряную зелень.
Индейку вынуть, мясо снять с кости, нарезать кусочками, накрыть и отставить. Бульон процедить.

2 Репчатый лук очистить, нашинковать и обжарить в небольшом количестве растительного или сливочного масла до золотистого цвета. Мясные продукты – колбасу, ветчину, сосиски и т.д. нарезать небольшими кусочками и добавить в сковороду с луком, готовить 4 мин.

3 Добавить томатную пасту, полстакана бульона, перемешать и тушить на небольшом огне 5 мин.
Готовую мясную заправку переложить в кастрюлю с процеженным бульоном. Поставить на маленький огонь.

4 Огурцы нарезать тонкой соломкой, положить в кастрюлю вместе с каперсами и маслинами. Довести до кипения. Варить на слабом огне 10 мин. Накрыть крышкой и дать настояться.

5 Мясо индейки разложить по тарелкам вместе с тонким кружком лимона.

Отдельно подать сметану.

НАШ СОВЕТ

Для приготовления солянки подходит любой бульон, кроме бараньего. Очень вкусный суп получается из отвара говяжьих языков. Главное, чтобы бульон был абсолютно прозрачным и слабосоленым.
По некоторым рецептам в суп добавляют полстакана огуречного рассола. В этом случае количество соленых огурцов надо уменьшить вдвое. Огурцы должны быть соленые, а не маринованные.



щи с кислой капустой



ЧТО НУЖНО:

- **2,5 л** бульона из свинины
- **500 г** квашеной капусты
- **1** зубчик чеснока
- **1** морковка
- **2** головки лука
- **15 шт.** чернослива
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **2** лавровых листа
- **1 ст. л.** муки
- щепотка мускатного ореха
- **0,5** стакана капустного рассола
- соль, черный перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа
Порций: 6
1 порция: 100,3 ккал
белки – 2,8 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 17,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить бульон из свинины. Мясо вынуть, снять с кости, нарезать небольшими кубиками. Бульон процедить.

2 Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, вымыть, нарезать соломкой. Чернослив промыть, нарезать тонкой соломкой. Чеснок очистить, измельчить.

3 На сковороде разогреть сливочное масло, выложить свинину, обжаривать на среднем огне 2 мин. Добавить лук и морковь и жарить еще 3 мин., помешивая.

4 Всыпать муку, тщательно перемешать, готовить 1 мин. Влить в сковороду процеженный капустный рассол, дать закипеть. Уменьшить огонь и тушить под крышкой 5 мин. Снять с огня и дать настояться еще 5 мин.

5 Бульон довести до кипения. Квашеную капусту отжать, выложить в бульон, варить 15 мин.

6 В щи добавить мясо с овощами, чеснок, чернослив, лавровый лист, соль, перец, мускатный орех. Довести до кипения, варить 5–7 мин. Снять с огня и оставить под крышкой на 10 мин.

Подавать со сметаной.

куриный бульон









ЧТО НУЖНО:

1,3 кг куриных крыльев
3,5 л воды
1 большая луковица
1 большая морковка
1 стебель сельдерея
2 веточки петрушки
2 веточки тимьяна (или 1 ч. л. сушеного тимьяна)
2 веточки сельдерея
• лавровый лист
4 горошины черного перца

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
1 порция: 0 ккал
белки – 0 г, жиры – 0 г, углеводы – 0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Крылья вымыть. Положить в большую кастрюлю, залить водой. Поставить на сильный огонь и довести до кипения, снять пену, уменьшить огонь.

2 Лук, морковь и сельдерей очистить и крупно нарезать. Зелень вымыть, обсушить. С бульона еще раз снять пену, добавить овощи, зелень, лавровый лист, перец и варить без крышки 40 мин. на слабом огне.

3 Вынуть из бульона крылышки и овощи. Бульон процедить в чистую кастрюлю.

суп-пюре из курицы с фисташками

ЧТО НУЖНО:

- **1 л** куриного бульона
- **4 ст. л.** сливочного масла
- **3 ст. л.** муки
- **200 мл** сливок жирностью 20%
- **2** желтка
- **60 г** фисташек

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 470,2 ккал
белки – 7,5 г, жиры – 41,5 г, углеводы – 16,6 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить бульон из куриных крыльев. Мясо вынуть, остудить и снять с костей. 1/3 мякоти отложить, остальное измельчить в процессоре. Добавить 3 ст. л. бульона, перемешать и протереть пюре через сито.

2 В кастрюле обжарить муку в 2 ст. л. сливочного масла. Постоянно растирая, влить 1 стакан бульона. Варить 30 мин., добавить куриное пюре, перемешать. Влить оставшийся бульон, довести до кипения.

3 Яичные желтки взбить, добавить сливки, перемешать до однородности. Суп снять с огня, оставить на 5 мин. Тонкой струйкой, постоянно помешивая, ввести в суп желтки со сливками. Фисташки ошпарить, снять кожицу и измельчить в блендере. Растереть фисташки с оставшимся сливочным маслом.

В тарелки положить ломтики куриного мяса, разлить суп и украсить фисташками с маслом.



куриный суп с сельдереем и помидорами

ЧТО НУЖНО:

- **1 л** куриного бульона
- **1** луковица
- **4** черешка сельдерея
- **700 г** помидоров
- **2 ст. л.** растительного масла
- **2** веточки петрушки
- **2** веточки зелени сельдерея
- **2** веточки кинзы
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 100,3 ккал
белки – 2,8 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 17,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить куриный бульон. Курицу вынуть, снять мясо с костей, накрыть и отставить. Бульон процедить. Помидоры вымыть, обдать крутым кипятком, снять кожицу и удалить семена. Мякоть нарезать кубиками. Сельдерей вымыть, нарезать тонкими пластинами. Лук очистить и нарезать полукольцами. Зелень вымыть, обсушить и измельчить.

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем лук и сельдерей, 5 мин.

3 Добавить помидоры и тушить на среднем огне 10 мин.

4 Бульон довести до кипения. Добавить обжаренные овощи, посолить, поперчить по вкусу. Варить 5–7 мин.

5 Добавить в суп куриное мясо и варить еще 3 мин.

6 Снять суп с огня, всыпать зелень и дать настояться 10 мин.







рыбный бульон

ЧТО НУЖНО:

- **1** стерлядь весом 1–1,5 кг
- **1** луковица
- **1** лук-порей (белая часть)
- **1** зубчик чеснока
- **250 мл** белого сухого вина
- **2** веточки петрушки
- **2** веточки сельдерея
- **2** веточки тимьяна (или 1 ч. л. сушеного тимьяна)
- • лавровый лист
- **4** горошины перца
- • соль по вкусу
- **2** яичных белка

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
1 порция: 316 ккал
белки – 44,7 г, жиры – 15,2 г, углеводы – 0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить, выпотрошить и тщательно вымыть. Ножницами вырезать жабры. Отделить голову, хвост и плавники. Филе снять с кости и нарезать порционно.

2 Голову, хвост и плавники положить в кастрюлю. Залить водой, поставить на огонь и довести до кипения. Снять пену.

3 Репчатый лук очистить и нарезать кольцами. Белую часть лука-порея вымыть, нарезать кольцами по 2 см шириной. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Зелень вымыть, обсушить и связать пучком.
В бульон добавить овощи, зелень, лавровый лист, перец и соль. Влить вино, довести до кипения.

4 Варить бульон на медленном огне и без крышки 30 мин. Шумовкой вынуть голову, хвост, плавники и овощи. Положить в бульон рыбное филе и готовить еще 7 мин. Переложить филе в миску, накрыть.

5 Бульон процедить через полотняное полотенце и вернуть на огонь.

6 **Приготовить оттяжку.** Взбить яичные белки с 5 кубиками измельченного льда. Ввести оттяжку в бульон, перемешать, довести до кипения. Снять с огня и оставить на 10 мин. Затем снять образовавшуюся пену.

В тарелки положить по 1–2 куска филе стерляди, разлить бульон. Можно украсить тонкими кружками лимона и зеленью.

КСТАТИ

Оттяжку для рыбного бульона можно сделать из 50 г паюсной икры с добавлением воды и яичного белка. При этом бульон становится не только прозрачным, но и приобретает более нежный вкус.

рыбный суп с фрикадельками

ЧТО НУЖНО:

- **1 л** рыбного бульона
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1** яйцо
- **1** морковка
- **2** луковицы
- **100 г** корня сельдерея
- **2** куска белого хлеба
- **0,5** стакана молока
- соль, черный молотый перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 146,9 ккал
белки – 3,8 г, жиры – 8,5 г, углеводы – 13,8 г









ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить рыбный бульон. Хлеб размочить в молоке, затем отжать. Филе рыбы из бульона измельчить вместе с хлебом.

2 Одну луковицу очистить, мелко нарезать. На сковороде разогреть масло, выложить лук и жарить 3 мин., помешивая. В фарш добавить лук и слегка взбитое яйцо. Посолить и тщательно перемешать. Сформовать из фарша фрикадельки диаметром 2 см.

3 Овощи очистить и нарезать небольшими кубиками. Бульон довести до кипения, добавить овощи, соль, перец по вкусу. Варить 10 мин. Добавить фрикадельки и готовить еще 10 мин.

тыквенный суп с клецками



ЧТО НУЖНО:

1 кг тыквы
1 кг картофеля
1 яйцо
100 г сливочного масла
1 л молока
1 ч. л. сахара
• соль по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 597,5 ккал
белки – 15,8 г, жиры – 30,7 г, углеводы – 64,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян. Мякоть нарезать кусочками. Выложить в кастрюлю и залить водой так, чтобы она только покрывала тыкву. Посолить и варить, пока тыква не станет мягкой.

2 Картофель очистить и натереть на мелкой терке или измельчить в комбайне. Отжать. Добавить яйцо и соль. Сформовать небольшие клецки.

3 Тыкву размять в пюре, довести до кипения. Положить клецки и варить 10 мин. Добавить сливочное масло, сахар и горячее молоко. Перемешать и разлить по тарелкам.











суп-пюре из цветной капусты и брокколи



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** **свежемороженой «Цветной капусты» HORTEX Ortika**
- **300 г** **свежемороженой «Капусты брокколи» HORTEX Ortika**
- **30 г** корня сельдерея
- **1** лук-порей (белая часть)
- **100 мл** белого сухого вина
- **1** крупная картофелина
- **2** стакана сливок жирностью 20%
- **200 г** несоленой брынзы
- щепотка мускатного ореха
- **1** зубчик чеснока
- соль, черный молотый перец по вкусу

Время приготовления: 40 мин.
Порций: 4
1 порция: 469,1 ккал
белки – 19,0 г, жиры – 35,1 г, углеводы – 19,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель и сельдерей очистить, вымыть и нарезать брусочками. Лук-порей промыть и нарезать широкими кольцами. Чеснок очистить, измельчить. В кастрюлю, влить стакан воды, добавить 50 мл вина. Выложить половину нарезанного картофеля, сельдерея и лука-порея. Добавить цветную капусту. Довести до кипения и варить на среднем огне 10 мин.

2 В другую кастрюлю выложить оставшиеся овощи, брокколи, чеснок, влить вино и стакан воды. Довести до кипения, варить 12 мин. на среднем огне.

3 Овощи остудить, переложить в блендер, добавить цветную капусту, измельчить. Вернуть в кастрюлю, довести до кипения. Блендер вымыть, измельчить в нем овощи с брокколи. Вернуть в кастрюлю, довести до кипения.

4 Влить в каждую кастрюлю по стакану сливок, перемешать.

5 Приправить супы солью, перцем и мускатным орехом. Снять кастрюли с огня, накрыть и дать настояться, 10 мин.

6 Брынзу нарезать кубиками со стороной 1 см. В подогретую тарелку налить по половнику супа с цветной капустой и с брокколи. Посыпать кубиками брынзы.

КСТАТИ

Свежемороженые овощи благодаря специальной технологии имеют вкус, цвет и аромат свежих. В них сохраняется более 80% витаминов.
К тому же при таком способе хранения не применяются искусственные добавки и консерванты.





борщ с пампушками

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
1 порция: 454,4 ккал
белки – 8,6 г, жиры – 26,4 г, углеводы – 45,6 г

ЧТО НУЖНО:

- **2** свеклы
- **2** помидора
- **1** морковка
- **1** луковица
- **2** картофелины
- **0,5** кочана белокочанной капусты
- **2** зубчика чеснока
- **1** лавровый лист
- соль, перец, сахар, уксус по вкусу
- **2 ст. л.** растительного масла

Для пампушек:

- **250 г** муки
- **0,5** стакана молока
- **6 г** сухих дрожжей
- **0,5 ст. л.** сахара
- **1 ст. л.** сливочного масла
- соль на кончике ножа
- **1** яйцо
- **4** зубчика чеснока
- **100 мл** растительного масла











ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Свеклу, морковь, картофель и лук вымыть, очистить и нарезать тонкой соломкой. Капусту тонко нашинковать. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками. Чеснок очистить и раздавить.
В кастрюле вскипятить воду, посолить. Положить картофель и капусту и варить на небольшом огне.
Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить лук и морковь, 5 мин. Добавить половину свеклы, уксус и сахар. Перемешать и тушить 10 мин. Оставшуюся свеклу сложить в миску, залить кипятком, добавить 1 ч. л. уксуса и дать настояться.

*** Получившийся свекольный сок потребуется в конце приготовления для того, чтобы, по желанию, сделать цвет борща более насыщенным.**

2 Добавить в сковороду с овощами помидоры, посолить, поперчить по вкусу, накрыть крышкой и тушить 20 мин.

3 В кастрюлю с картофелем и капустой добавить тушеные овощи и лавровый лист. Довести до кипения, снять пену. Добавить в борщ чеснок. Накрыть крышкой и сразу снять с огня. Дать настояться под крышкой 10 мин.

4 Добавить в суп процеженный свекольный сок, перемешать.

5 **Приготовить пампушки.** Разогреть духовку до 190 °С. Муку просеять. В подогретом молоке развести дрожжи. Добавить в молоко муку, сахар, соль и масло. Замесить тесто. Накрыть пленкой и оставить в теплом месте на 20 мин.

*** За это время тесто должно подняться.**

Противень сбрызнуть водой, накрыть пергаментом. Из теста сформовать шарики величиной с большое яйцо, выложить их на противень и оставить на 30 мин. Яйцо слегка взбить. Маленькими ножницами сделать сверху по 2 небольших надреза. Смазать пампушки яйцом, присыпать кунжутными семечками. Выпекать 20 мин. Чеснок очистить и измельчить. Взбить в блендере растительное масло с чесноком. Вынуть пампушки из духовки и, пока они горячие, кулинарной кисточкой смазать их маслом с чесноком.
Подать к борщу.



грибной суп с перловкой

ЧТО НУЖНО:

- **50 г** сушеных грибов
- **1** большая луковица
- **1** средняя морковка
- **2** средние картофелины
- **0,5** стакана перловки
- **2 ст. л.** сливочного масла
- **1 ст. л.** растительного масла
- **4** пера зеленого лука
- лавровый лист
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 173,8 ккал
белки – 5,1 г, жиры – 8,3 г, углеводы – 19,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перловку промыть, отбросить на дуршлаг. В кастрюле вскипятить воду, поместить сверху дуршлаг с перловкой, накрыть крышкой. Уменьшить огонь до среднего. Распаривать 30 мин.

2 Грибы промыть и сложить в кастрюлю. Вскипятить 2 стакана воды, залить грибы и оставить на 15 мин. Затем откинуть грибы на дуршлаг, нарезать соломкой, отложить. Грибной настой процедить.

3 Довести грибной настой до кипения, добавить распаренную перловку и варить 20 мин.

4 Картофель, лук и морковь очистить и нарезать небольшими кубиками. Добавить в суп картофель, варить 10 мин.

5 На сковороде разогреть сливочное и растительное масло, обжарить лук и морковь, 3 мин. Положить грибы и готовить на среднем огне еще 5 мин.

6 Добавить грибы в суп и варить все вместе 5 мин. Готовый суп снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.
Зеленый лук вымыть, обсушить и мелко нарезать.

Разлить суп по тарелкам, присыпать зеленым луком.
Отдельно подать сметану.















гороховый суп



ЧТО НУЖНО:

- **500 г** свинины
- **500 г** зеленого или желтого сухого гороха
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **1** луковица
- **1** морковка
- **125 г** копченого бекона
- **125 г** копченой грудинки
- **6** кусочков белого хлеба без корки
- **1** зубчик чеснока
- **1 ч. л.** сушеного орегано
- • стандартный набор овощей и специй для бульона
- • соль, перец по вкусу

Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 6
1 порция: 793,1 ккал
белки – 36,5 г, жиры – 49,3 г, углеводы – 50,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить бульон из свинины. Мясо вынуть, снять с кости и нарезать небольшими кусочками. Сложить в миску, накрыть и отставить. Бульон процедить. Горох промыть и замочить на 30 мин. Лук и морковь очистить и мелко нарезать. Бекон и грудинку нарезать небольшими кусочками, хлеб – кубиками.
В кастрюле разогреть масло, обжарить бекон, 1 мин. Добавить лук и морковь, готовить 4 мин.

2 Влить в кастрюлю процеженный бульон.

3 Горох откинуть на дуршлаг, еще раз промыть и добавить в бульон.
На сильном огне довести суп до кипения, снять пену. Уменьшить огонь, посолить, накрыть крышкой и готовить 30 мин.

4 Чеснок очистить и измельчить. Добавить в суп кусочки свинины, чеснок и орегано. Перемешать и снять с огня.

5 Разогреть духовку до 200 °С. Разлить суп по горшочкам и поставить в духовку на 15 мин.

6 Разогреть сухую сковороду. Обжарить на ней грудинку до хрустящей корочки. Добавить хлебные кубики и обжарить до золотистого цвета.

Достать горшочки, выложить сверху обжаренную грудинку с крутонами. Присыпать черным свежемолотым перцем.

Дорогие друзья!
Мы поздравляем вас с Новым годом, желаем всем доброго здоровья, отличного настроения и прекрасных зимних каникул. Надеемся, что вы выберете время посетить наши занятия, которые мы решили провести для вас и ваших детей. Ждем всех любителей итальянской и французской кухни на наши новые программы, а маленьких кулинаров – на курс «Готовим вместе с мамой».

школа
кулинарного мастерства



Темы занятий:

- Итальянская кухня
- Домашняя грузинская кухня
- Горячее из мяса и птицы
- Готовим для детей
- Домашняя выпечка NEW
- Японская кухня
- Итальянская паста NEW
- Французская кухня NEW
- От простого к сложному, 1-я и 2-я ступени
- Художественная нарезка овощей и фруктов (основы карвинга)

Стоимость занятий:

Курс «От простого к сложному»:
4 занятия – 5200 руб., одно занятие – 1700 руб.

Курс «Готовим для детей»:
3 занятия – 5600 руб., одно занятие – 2300 руб.

Занятия для детей «Готовим вместе с мамой»:
Каждый пришедший с ребенком платит только за взрослого, стоимость одного занятия – 2300 руб.
Тематические занятия – 2300 руб.
Этнические темы – 3500 руб.

Декорирование блюд и оформление стола, основы карвинга – 1300 руб.

Абонемент:
На 4 занятия – 7500 руб., на 6 занятий – 9500 руб.

Абонемент на год:
(число посещений не ограничено) – $2500.

Мы принимаем к оплате пластиковые карты.



Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Продолжается подписка на 2007 год на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Школа гастронома. Коллекция рецептов», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию. Вы можете подписаться с любого месяца на наши издания в течение 2007 года. Оформив подписку до 15-го числа текущего месяца, вы сможете получать журнал со следующего месяца. Минимальный срок подписки - 1 месяц.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5048) по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1, или e-mail: ekozlova@idvz.ru

* *Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
* *Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней.*
* *В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*
* *Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*

• **Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:** www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; www.handmade.idvz.ru

• **Подписка для юридических лиц** оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

• **Подписка на журналы в других странах:**
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252 With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982, Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610

* *Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.*

• **Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:**
АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы: Гастрономъ – 44140, 44141; Школа гастронома – 84584, 83273; Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы: Гастрономъ – 81150, 81158; Школа гастронома – 83316, 83273; Садовник – 46345, 20415; Ручная работа – 18091
МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы: Гастрономъ – 12598, 99378; Школа гастронома – 12599, 11308; Садовник – 24324, 63427; Ручная работа – 24323
Интер-Почта-2003, тел. (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
Вся пресса, тел. (495) 787-3445
ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс: Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158; Садовник – 46345
Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
Урал-Пресс, тел. (495) 214-5162 г. Екатеринбург, тел. (3432) 75-6274.

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $4,00.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $7,70.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА. КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 70 руб.
Стоимость годовой подписки – 840 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $3,40.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $6,00.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц – 50 руб.
Стоимость годовой подписки – 600 руб.
Для Украины, Белоруссии, Узбекистана, Эстонии стоимость подписки на 1 месяц – $2,80.
Для остальных стран стоимость подписки на 1 месяц – $5,00.



Извещение

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик

Квитанция

Получатель платежа: ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
ИНН 7743038046 КПП 774301001
Корр. сч. 30101810400000000225 БИК 044525225
Расч. сч. 40702810338040105252 в Сбербанк России Тверское ОСБ 7982

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
Тел.: ____________

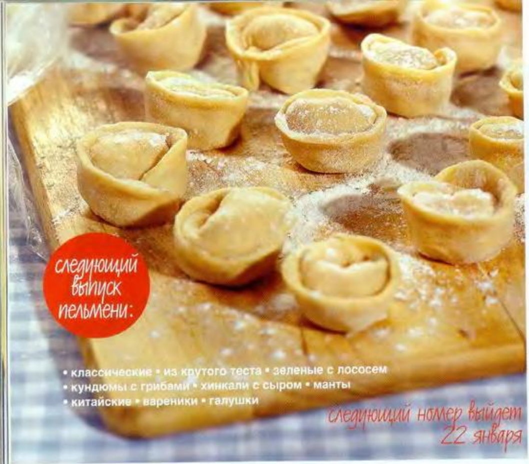
Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

Кассир Плательщик



ШКОЛА ГАСТРОНОМА
КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ
№01 (09). январь 2007
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова, Сергей Ткаченко
редакторы Татьяна Зимогорова, Наталья Валуй, Александр Ильин
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Евгения Демченко, Инна Иванченко, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эльмира Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова, Александр Шалимов (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
факс: 725-1070, доб. 5048
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Василий Качаев, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 224 900
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07. 2003 г.

садовник

Ежемесячный иллюстрированный журнал для тех, кто любит свой сад



участок
сад
огород
цветник
дом
арсенал







Несколько мини-журналов, из которых состоит «Садовник», – «Участок», «Сад», «Огород», «Цветник», «Дом» и «Арсенал», – рассказывают читателям о сезонных работах в загородном доме и на даче, об особенностях выращивания самых разных деревьев, кустарников, цветов и комнатных растений, помогают ориентироваться в обилии товаров, предлагаемых садоводам.



в продаже с 18 декабря